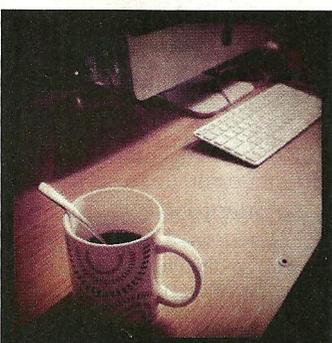
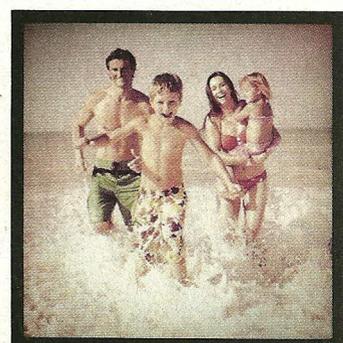


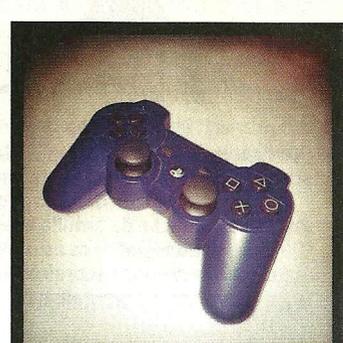
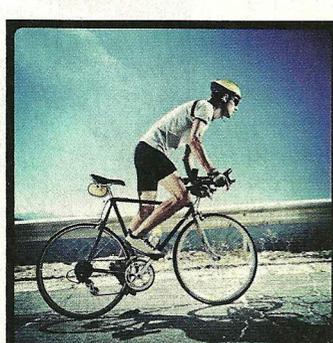
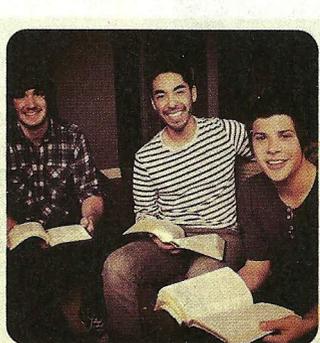
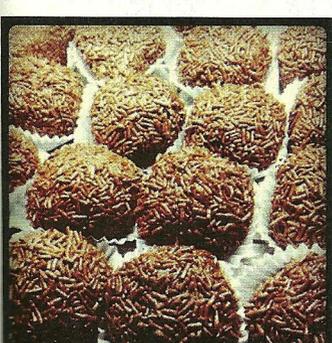
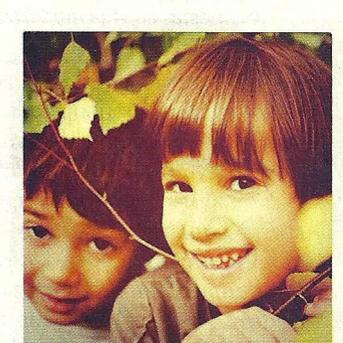
O mito da felicidade

A pressão por ser feliz pode atrapalhar seu caminho para viver melhor. Novos estudos propõem como cada um pode encontrar seu próprio bem-estar



Leticia Sorg

A resposta de qualquer pai ou mãe, questionado sobre o que deseja para os filhos, está sempre na ponta da língua: “Só quero que sejam felizes”. A frase não deixa dúvidas de que, numa sociedade moderna, livre de muitas das restrições morais e culturais do passado, a felicidade é vista como a maior realização de um indivíduo. Até governos nacionais se viram na obrigação de fazer algo a respeito. Neste ano, a China e o Reino Unido anunciaram a intenção de medir o grau de felicidade de seus habitantes. Os governantes, espera-se, querem o melhor para seu país, assim como os pais querem o melhor para seus filhos. Mas a ambição de sempre colocar um sorriso no rosto pode ter um efeito contrário. A pressão por ser feliz, condição nada fácil de ser definida, pode acabar reduzindo as chances de as pessoas viverem bem. ▶



“Quero que meus filhos sejam felizes, mas também que encontrem um propósito e conquistem seus objetivos”, diz o americano Martin Seligman, considerado o mestre da psicologia positiva. Depois de estudar a busca da felicidade por mais de 20 anos, ele afirma ser tolice elegê-la como a única ambição na vida. Ex-presidente da Associação Americana de Psicologia, professor da Universidade da Pensilvânia, pai de sete filhos e avô pela quarta vez, Seligman reviu suas teorias e concluiu que é preciso relativizar a importância das emoções positivas. “Perseguir apenas a felicidade é enganoso”, diz Seligman a *ÉPOCA* (leia a entrevista na página 95).

Segundo ele, a felicidade pode tornar a vida um pouco mais agradável. E só. Em seu lugar, o ser humano deveria buscar um objetivo mais simples e fácil de ser contemplado: o bem-estar.

Em seu novo livro, *Flourish* (*Florescer*), Seligman apresenta cinco fatores fundamentais para viver bem. A felicidade (emoções positivas), quem diria, seria apenas um deles, ao lado de propósito, realização, engajamento e relações pessoais (*saiba mais no quadro abaixo*). “O que eu pensava dez anos atrás era parecido com o que Aristóteles dizia, que havia um único objetivo final, a felicidade”, afirma o americano. Mas ele observou que, muitas

vezes, decidimos fazer coisas que não melhoram exatamente nosso humor. Como, por exemplo, ter filhos.

Para casais estabelecidos, que sonham com uma família, a notícia de uma gravidez costuma levar pai e mãe às nuvens. O nascimento da criança é motivo de celebração, com direito a vídeo do parto e incontáveis fotos. Mas, segundo pesquisas de opinião, a alegria dura pouco, e nossa percepção de felicidade diminui nos primeiros anos de vida das crianças. Uma provável explicação para o resultado seria que, ao responder ao questionário, somos influenciados por fatores comezinhos, como as noites maldormidas e as fraldas

O que importa para viver bem

O psicólogo Martin Seligman afirma que a felicidade é só um dos elementos responsáveis por nosso bem-estar. Conheça os outros



Emoções positivas

São o prazer, o conforto, a alegria que sentimos e chamamos de felicidade. Valorizar demais essas sensações boas - mas passageiras - é um dos principais obstáculos ao bem-estar na vida moderna



Engajamento

Envolver-se tão completamente em uma atividade a ponto de perder a noção de tempo. Na hora, a pessoa está tão concentrada no que está fazendo que nem pensa se aquilo lhe dá ou não prazer, mas depois percebe seu gosto



Relacionamentos positivos

Cercar-se de pessoas é o melhor antídoto contra dificuldades e o elemento mais eficaz para obter satisfação na vida. Lembre-se da última vez em que se sentiu feliz ou se sentiu orgulhoso. É bem provável que você não estivesse sozinho



Propósito

Dedicar-se a uma causa maior do que si próprio. A humanidade está cheia de instituições que dão sentido a nossa existência: da família à religião, dos partidos políticos às obras de caridade, dos escoteiros aos grupos ambientalistas

Como chegar lá?

Viver bem não é superar-se em todos os fatores, mas saber valorizar seus pontos fortes. Nem todo mundo consegue ser alegre e extrovertido, mas quem não é para cima pode compensar em engajamento e propósito de vida. Depende da personalidade de cada um



Realização

O trajeto até o sucesso e a vitória pode ser inglório e duro, mas as pessoas continuam a trilhá-lo pela compensação de atingir seus objetivos. A realização depende de engajamento, traz emoções positivas e pode dar um sentido à vida

sujas. De qualquer forma, apesar disso, as pessoas continuam a ter filhos porque, mais do que alegria, eles dão sentido a nossa existência.

A ideia de que a vida é mais do que a busca de sensações positivas não é nova. Ao escrever que a felicidade é o motivo por trás de todas as razões humanas, Aristóteles não defendia viver apenas em busca de emoções positivas e prazeres. Para o filósofo grego, ser feliz era praticar a virtude. Mesmo Thomas Jefferson, que alçou a felicidade a um direito na declaração de independência americana, em 1776, não defendia ser feliz acima de qualquer coisa, como queremos hoje. No livro *A democracia na América*, Alexis de Tocqueville afirma que, para Jefferson, a felicidade envolvia conter desejos para obter objetivos de longo prazo. O que muitos afobados de hoje resistem em fazer.

A noção de que a felicidade é um objetivo tangível – e não um horizonte que norteia nossas ações – só se tornou dominante na sociedade moderna. Sua base vem do iluminismo, que colocou o indivíduo – e suas necessidades – no centro das preocupações humanas. É dessa época a teoria utilitarista, que defendia a busca da maior quantidade de felicidade para o maior número de pessoas. Para o jurista e filósofo inglês Jeremy Bentham, a felicidade era a vitória do prazer sobre a dor. A partir do século XVIII, começou a ganhar força a ideia de que temos de evitar as sensações negativas. O principal problema dessa filosofia de vida é basear-se em princípios muito frágeis e efêmeros: as emoções. “Os sentimentos positivos e negativos não podem ser entendidos como fins em si mesmos”, afirma a pesquisadora norueguesa Ragnhild Bang Nes, do Instituto de Saúde Pública do país.

As emoções negativas, embora desagradáveis, podem servir de alerta para o indivíduo de que há um problema que precisa ser resolvido ou prepará-lo para experiências futuras. Como uma espécie de teste, elas parecem desafiar nossos planos de viver bem. A publicitária mineira Cristiana Guerra sabe como poucos o que é enfrentar situações difíceis e ser obrigada a superá-las. Aos 24 anos, perdeu a mãe e, aos 31, o pai, ambos para o câncer. Casada, chegou a engravidar duas vezes, mas perdeu os bebês. Aos 36, em um novo relacionamento, o sonho de ser mãe foi realizado, mas o pai de Francisco não chegou a conhecê-lo. Guilherme Fraga, então



Cristiana Guerra

40 anos, publicitária

Grávida de sete meses de Francisco, hoje com 4 anos, Cristiana enfrentou uma tragédia: o pai do bebê, seu namorado, Guilherme Fraga, morreu após uma parada cardíaca, aos 38 anos. Em luto, ela começou a escrever um blog. Para Francisco, em que apresentava o pai ao filho. Por meio dos textos, Cristiana não só superou a dor, como descobriu uma nova vocação, a de blogueira. Lançou um blog de moda, o Hoje Vou Assim, que se tornou fonte de satisfação e renda

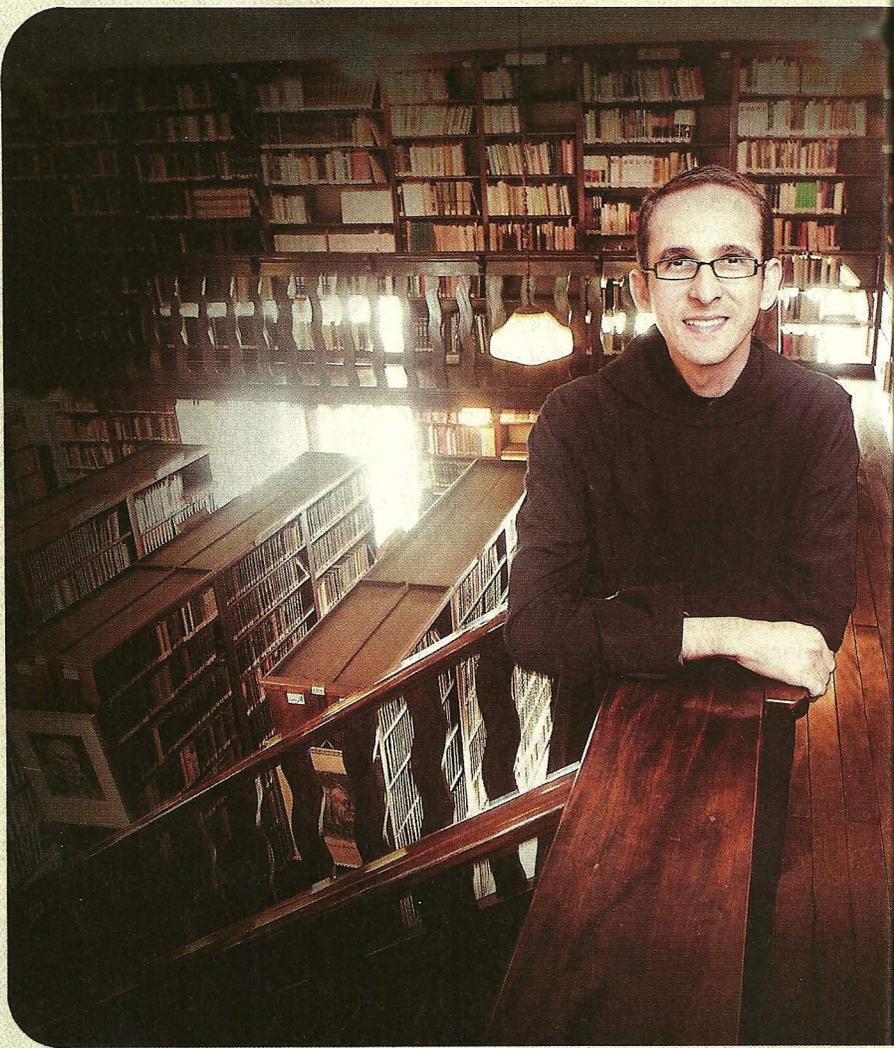
com apenas 38 anos, morreu após uma parada cardíaca quando Cristiana estava no sétimo mês de gravidez. “No dia em que Francisco nasceu, eu chorava, chorava. Meio de alegria, meio de tristeza.”

Para lidar com mais esse trauma, Cristiana decidiu escrever. Quando o bebê estava com 4 meses, transformou as anotações que já fazia em seu diário em um blog, batizado de Para Francisco. A ideia inicial era reunir num só lugar textos contando para o filho como era o pai que ele não conheceu. “Eu passava as madrugadas escrevendo e chorando. E cada vez que conseguia expressar o que era aquela tristeza, e as pessoas entendiam e compartilhavam seus sentimentos comigo, me dava uma alegria muito grande. Aquilo já era uma forma de felicidade”, diz Cristiana. Ao longo dos anos, as seguidas perdas foram responsáveis por uma espécie de transformação ►

interior. “Acabei criando um senso de sobrevivência muito grande.”

A história de Cristiana é um exemplo de como é possível olhar a vida de uma perspectiva positiva mesmo em situações difíceis. Segundo especialistas, os otimistas, como ela, têm mais chance de viver um processo de crescimento pós-traumático – a versão positiva do transtorno de estresse pós-traumático de que tanto se fala. Não que Cristiana não tenha sofrido e chorado muito. Mas ela conseguiu encontrar no trauma uma fonte de força pessoal. Pesquisas feitas com veteranos de guerra mostram que a maioria – cerca de 80% – é capaz, assim como Cristiana, de transformar em algo positivo um evento traumático. Um fator importante para conseguir superar a dificuldade é o otimismo. “Os otimistas são mais esperançosos, resilientes, saudáveis e têm um desempenho melhor do que o esperado no trabalho, na escola e nas relações”, afirma Martin Seligman. “Eles pensam que os efeitos das dificuldades são temporários, e suas causas, específicas, delimitadas. E que a realidade é mutável.”

É consenso entre os pesquisadores que grande parte da felicidade, assim como a personalidade, é determinada já no nascimento. “A genética explica quase metade da variação da felicidade”, diz Ragnhild Bang Nes, do Instituto de Saúde Pública da Noruega. Mas, se a felicidade já está inscrita nos genes, não podemos alterá-la? Segundo Martin Seligman, é possível aumentar a duração e a intensidade das emoções positivas, mas a melhoria esbarra num teto: a personalidade de cada um. O conformismo, então, é o que nos resta? Não, responde Seligman. Para ele, a principal vantagem da teoria do bem-estar é permitir a qualquer um, independentemente de sua personalidade ou condição de vida, avançar para uma situação melhor. Como viver bem dependeria não só das emoções positivas, mas também de outros quatro fatores, cada um pode encontrar seu próprio caminho. “Minha razão para negar um lugar privilegiado para a emoção positiva é a libertação”, afirma o psicólogo em seu livro. “A visão de que a felicidade está ligada ao humor condena 50% da população do mundo, que é introvertida, ao inferno da infelicidade.” Na teoria do bem-estar, ou do florescimento, quem não é “para cima” pode compensar adicionando propósito e engajamento à própria vida. Por esse raciocínio, nem



João Baptista Barbosa Neto

29 anos, monge beneditino

Nascido em Maceió, João Baptista tinha 20 anos quando deixou para trás a família e abraçou a vida religiosa em um convento em Goiânia. Hoje, vive em São Paulo, onde é responsável pela biblioteca do Mosteiro de São Bento. Para ele, abdicar dos prazeres mundanos pela clausura da vida monástica não foi um peso: faz parte do propósito que escolheu para sua existência



Leia

a íntegra da entrevista
com Martin Seligman em
epoca.com.br

todo mundo conseguiria ser exatamente feliz, mas todos podem viver bem.

Saber disso tira uma tonelada de ansiedade de nossos ombros. Em vez de tentar se adaptar a outro jeito de ser, de buscar o bem-estar em terras longínquas, é possível cultivar um jeito próprio de viver bem. O administrador Leonardo Grespan encontrou seu bem-estar no trabalho diário e, para isso, abriu mão de prazeres imediatos. Em fevereiro deste ano, completou 31 anos, mas não pôde comemorar. Naquela sexta-feira, chegou ao escritório às 9 horas, só saiu à meia-noite e, no domingo, enfrentou mais um plantão de 15 horas de trabalho. Tudo por causa da fusão dos bancos Real e Santander, concluída naquele fim de semana. Seu desejo de celebrar uma data especial deu lugar às obrigações profissionais, que implicavam desgaste físico e emocional, algo com que muitos se acostumam em nome de um objetivo maior. “Ver um projeto a que você dedicou



29 anos, um dos 45 religiosos que vivem no Mosteiro de São Bento, em São Paulo. Membro da ordem beneditina, João Baptista adota a reclusão como forma de vida – e de proximidade com Deus – e segue uma rotina rigorosa e pontual de rezas e trabalhos diários dentro do mosteiro. Seu dia tem início às 5 horas, com a primeira oração, e se encerra às 19 horas, com a última. Ele também aprendeu a conviver com a saudade da família, que deixou em Maceió, quando, aos 20 anos, foi morar em um convento em Goiânia. Todos os sacrifícios ficam leves porque fazem parte de um propósito – outro componente do bem-estar, segundo a teoria de Seligman –, o sentido que João Baptista dá a sua vida. “Tive de me adaptar à reclusão, mas esta foi a vida que busquei.”

No caso do ex-nadador Ricardo Prado, por muitos anos o propósito maior foi o esporte. Para ele, a felicidade tinha a forma de uma medalha de ouro, em particular a que guarda desde 1982, quando, aos 17 anos, venceu o Campeonato Mundial de Natação, no Equador. Além de chegar em primeiro, quebrou o recorde mundial dos 400 metros medley. Nos dois anos seguintes, ainda garantiria ao país duas medalhas de ouro e duas de prata nos Jogos Pan-Americanos de Caracas e uma de prata nas Olimpíadas de 1984, em Los Angeles. “Não sou competitivo. Mas ganhar dá uma sensação de missão cumprida”, diz.

As conquistas não vieram de graça. Ricardo começou a nadar aos 3 anos, no clube da cidade, o caçula de cinco filhos em uma família simples de Andradina, no interior de São Paulo. No início da década de 70, fazer algum esporte era uma forma de conseguir bolsa de estudos em bons colégios e, com sorte, viajar mundo afora. Aos 15 anos, o nadador mudou-se para a Califórnia, onde, além de completar os estudos, passou a treinar no time de Mission Viejo. “Às 5 horas da manhã, eu começava a nadar, às 8, ia para a aula, depois fazia uma hora de musculação e no fim do dia nadava novamente. Praticamente não tinha vida social”, diz. “Mas aquilo já era a felicidade! Eu estava na Califórnia, entre os melhores nadadores do mundo. E eu ganhava de todos eles.”

A vida de competições e treinos puxados não era fácil. Diante das dificuldades extras enfrentadas pelos atletas brasileiros nos anos 80, Ricardo decidiu encerrar a carreira aos 23 anos de idade. “Eu estava cansado. Mas é uma transição difícil, ▶

mais de um ano dar certo traz uma satisfação indescritível”, diz Grespan, gerente de projetos no Santander. “Tem de realmente vestir a camisa do que você faz. Senão, não faz sentido.” O trabalho em excesso pode ter limitado as sensações de felicidade, mas certamente não lhe faltaram realização e engajamento, dois dos cinco fatores que, de acordo com Martin Seligman, compõem a condição plena de bem-estar.

Enquanto trabalhava incansavelmente para atingir seus objetivos – e os de sua empresa –, Leonardo Grespan provavelmente experimentava aquilo que especialistas chamam de “estado de fluxo”, termo criado pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi. Nele, nós nos fundimos com o que fazemos. Não interessa a atividade, o importante é que ela desafie nossa capacidade e nos mantenha ocupados. “Temos tão pouco tempo que a melhor coisa é gastá-lo com coisas de que gostamos”, diz o monge João Baptista Barbosa Neto, de

Cinco caminhos para o bem-estar

Dicas da New Economics Foundation para conquistar uma vida melhor

1

Conecte-se

Estabeleça relações com as pessoas a sua volta. Os relacionamentos são a base da vida diária e investir tempo neles enriquecerá seu dia e garantirá apoio quando precisar. As pesquisas mostram que quem tem menos de três pessoas em sua rede de contatos próxima – entre família e amigos – tem mais chance de desenvolver uma doença mental

2

Seja ativo

Caminhe ou corra, ande de bicicleta, pratique um esporte, dance. Os exercícios fazem as pessoas se sentir bem – o importante é cada pessoa achar a atividade que lhe dá prazer e que é adequada a seus limites. Estudos de longo prazo sugerem que a prática de uma atividade física previne o declínio das capacidades mentais e protege contra a ansiedade e a depressão

3

Preste atenção

Seja curioso, saboreie os momentos da vida e tome consciência de como se sente. Refletir sobre suas experiências ajuda a descobrir o que realmente importa e garantir que você viva o presente. Uma pesquisa mostrou que pessoas treinadas a prestar atenção em seus sentimentos durante oito a 12 semanas apresentaram melhora no bem-estar por anos

4

Continue aprendendo

Tente algo novo, matricule-se em um curso, faça uma nova tarefa no trabalho. Tente consertar algo em casa. Aprenda a tocar um instrumento ou a cozinhar. Escolha um desafio que você vai gostar de perseguir. Os estudos sugerem que o bem-estar está ligado a ter metas – desde que elas sejam estabelecidas pelos próprios indivíduos e tenham a ver com seus valores pessoais

5

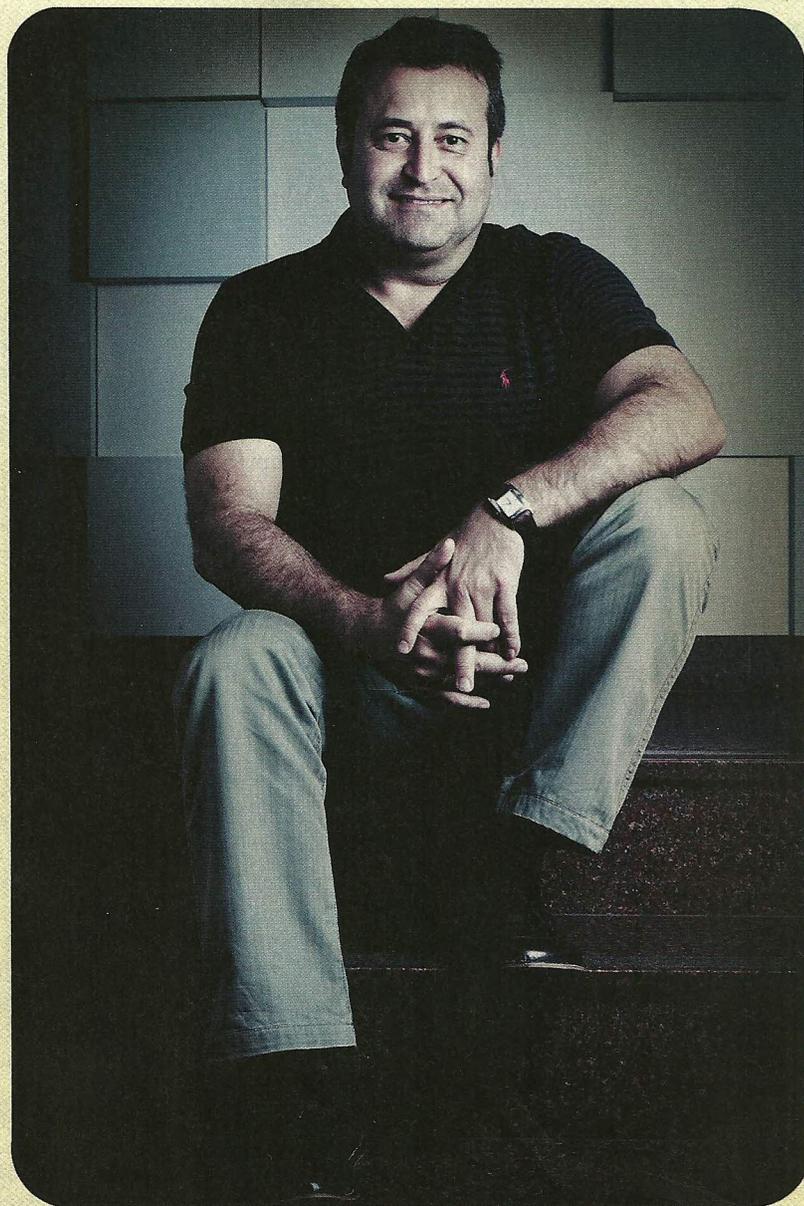
Doe-se

Agradeça a alguém, ajude um amigo ou um estranho. Sorria, faça trabalho voluntário, junte-se à associação do bairro. Olhe para fora, além de olhar para dentro de si. Fazer parte de uma comunidade traz benefícios – entre eles relações sociais mais significativas. As pesquisas mostram que as pessoas que têm um interesse maior pelo outro tendem a se considerar mais felizes

você deixa uma vida inteira para trás e tem de se adaptar a outra.” A nova vida de Ricardo Prado incluiu uma pós-graduação em economia, dar aulas particulares de natação e treinar equipes. Hoje, faz parte da organização das Olimpíadas do Rio de Janeiro e, aos 46 anos, arrisca a dizer que a verdadeira felicidade talvez esteja fora da água. “O momento mais feliz de minha vida? Talvez eu não tenha vivido ainda.”

Histórias como a de Cristiana, Leonardo, João Baptista e Ricardo mostram que o bem-estar pode ser alcançado mesmo diante de privações, desgastes, tragédias e mudanças, numa jornada que depende, essencialmente, de nós mesmos. Os brasileiros parecem concordar com a ideia. Uma pesquisa inédita (*leia os resultados na página 96*) encomendada pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) revelou que 61% acreditam que sua felicidade depende de si mesmos. A opinião é corroborada por estudos científicos, que mostram que a personalidade é o que mais influencia a felicidade. A ciência discorda, contudo, da importância que os brasileiros dão a alguns fatores externos, como o dinheiro, especialmente para quem já tem uma boa situação financeira. Nesse caso, estudos sugerem que o dinheiro só faz diferença se o aumento de renda for só seu, e não de todos a seu redor. “Para os mais ricos, felicidade é estar mais alto no ranking do que seus pares”, diz o pesquisador tailandês Nick Powdthavee, de Cingapura, e autor de *The happiness equation (A equação da felicidade)*, 2010. Mas Seligman alerta: “Quem se baliza pela comparação social é menos satisfeito com a vida do que aqueles que levam em conta valores individuais”. É importante também saber como gastar seu dinheiro. Um estudo da Universidade de Chicago analisou nove categorias de produto e viu que apenas uma, a do lazer, estava ligada à felicidade. Seu efeito positivo parece estar ligado ao aumento do contato social. “O dinheiro tem uma relação positiva com a felicidade, mas esta é pequena se comparada com fatores não monetários, como as relações sociais”, afirma Powdthavee.

No livro *Felicidade: lições de uma nova ciência* (BestSeller, 2008), o economista britânico Richard Layard coloca as interações sociais – de amizades ou amorosas – como os fatores externos mais importantes de nossa vida. Em sua pesquisa, as pessoas que começam a ver seus amigos quase todos os dias reportaram, ao final



Ricardo Prado
46 anos, ex-nadador

Dos 3 aos 23 anos de idade, o principal propósito da vida de Ricardo Prado era o esporte. Para ele, a felicidade tinha a forma de uma medalha, conquistada com muitos sacrifícios. Mas a fórmula que funcionou por 20 anos se esgotou, e Ricardo decidiu buscar seu bem-estar fora das piscinas. “O momento mais feliz de minha vida? Talvez eu não tenha vivido ainda. Mas tive uma vida de muitos momentos felizes”

de um ano, um nível de felicidade 0,161 mais alto (num total de 7). Isso é mais que o efeito do primeiro ano de casamento, responsável por um aumento de 0,134 na felicidade do casal. O tipo de amizade também é importante, e é melhor que seus amigos sejam bem-humorados. Segundo o médico e sociólogo Nicholas Christakis, autor do livro *O poder das conexões* (Campus, 2009), a felicidade é contagiosa – assim como a depressão. Cada amigo feliz de nossa rede aumentaria em 9% nosso próprio bom humor – enquanto um amigo infeliz causaria uma queda de 7%. Mas a solução não seria sair correndo atrás de muitos amigos. Em tempos de Facebook, Orkut e outras redes virtuais, em que alguns expõem orgulhosos listas ►

Martin Seligman

“Todo mundo pode florescer”

O psicólogo americano, criador da psicologia positiva, diz que uma vida boa é mais do que manter um sorriso no rosto e está ao alcance de qualquer um

UM DOS PRINCIPAIS defensores da importância da felicidade, o psicólogo americano Martin Seligman está revendo seus conceitos. Em seu novo livro, *Flourish (Florescer)*, que será lançado no Brasil em outubro pela editora Objetiva, ele afirma que as emoções positivas estão supervalorizadas e que há pelo menos cinco caminhos para viver bem – ou florescer. Seligman explica sua nova teoria.

ÉPOCA - *Flourish* questiona o papel da felicidade que o senhor antes defendia. O senhor está renegando sua própria teoria?

Martin Seligman - Minha ciência sempre foi um trabalho em construção. Não estou renegando, apenas corrigindo e ampliando o que fiz antes. Renegar é uma palavra forte demais, já que fazer ciência é mudar de ideia.

ÉPOCA - Qual é a principal mudança?

Seligman - Deixar de entender a felicidade, as emoções positivas, como o objetivo final comum, como o único fator no qual as pessoas baseiam suas escolhas. Em vez disso, há cinco objetivos: felicidade, relacionamentos, propósito, engajamento e realizações. Se você pensar num avião, não há um único número que diga como ele está. É preciso checar altitude, velocidade, nível de combustível, temperatura. De maneira semelhante, os humanos são muito complicados e não dependem de um único fator.

ÉPOCA - Não é o caso, então, de ampliar o que entendemos por felicidade?

Seligman - É preciso restringir o conceito de felicidade. Perseguir só a felicidade é enganoso. Não que eu seja contra a carinha sorridente perpetuada por Hollywood, mas as emoções positivas são só parte do que motiva as pessoas.

ÉPOCA - A personalidade é o fator mais importante para a felicidade. Como ela influencia nossa capacidade de florescer?

Seligman - Um de meus principais interesses é a resiliência, a capacidade de recuperação quando algo de ruim acontece. Descobrimos que a personalidade ajuda a prever quem, diante de um desafio, vai ficar deprimido ou crescer. Em geral, os otimistas são aqueles que superam as dificuldades. Não importam os fatores externos, mas quanto você considera que a dificuldade é temporária, e a realidade mutável.

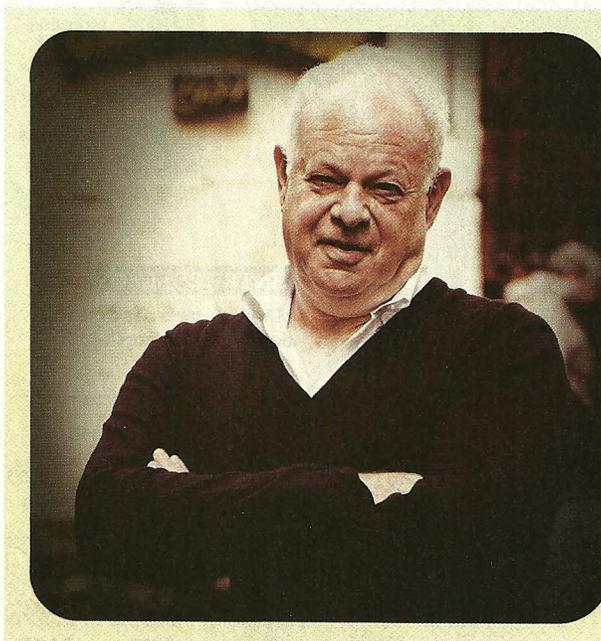
ÉPOCA - Quem é pessimista também pode florescer?

Seligman - Você pode ser deprimido e florescer; ter câncer, ser esquizofrênico e florescer. Essas condições atrapalham, mas não anulam a possibilidade. Essa é a principal vantagem de olhar para

os cinco fatores, em vez de só ver as emoções positivas. Há muitas maneiras de aumentar seu engajamento, de melhorar suas relações pessoais, de ter mais propósito e de se sentir realizado. É possível aumentar a duração e a intensidade da felicidade, mas apenas dentro dos limites biológicos de quem você é. Se só as emoções positivas importassem, o máximo que poderíamos melhorar é de 5% a 15%.

ÉPOCA - Se a felicidade não é assim tão importante, por que governos como o do Reino Unido estão começando a medi-la?

Seligman - Há quem diga que governos devem pensar em aumentar a felicidade das pessoas. Eu digo que é preciso aumentar os cinco elementos. Pense em Madre Teresa. Era solitária, mas teve uma vida cheia de sentido e floresceu ajudando os outros. Fazemos trocas, e é isso que os governos têm de fazer. ♦

**QUEM É**

Nascido em 1942 em Albany, Nova York, Martin Seligman tem sete filhos e quatro netos

O QUE FEZ

Ex-presidente da Associação Americana de Psicologia, é criador da psicologia positiva

O QUE PUBLICOU

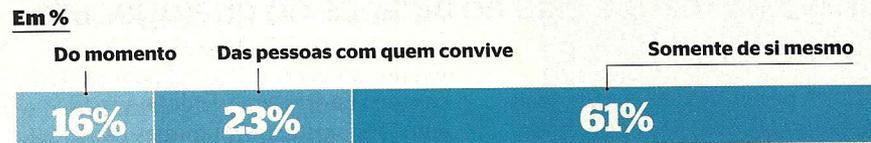
Mais de 20 livros, entre eles *Felicidade autêntica* (2002) e *Florescer* (2011)

Como o brasileiro vê a felicidade

Uma pesquisa feita pela Fiesp em 2010 revela o nível de felicidade no país e o que as pessoas acham que influencia sua satisfação com a vida

DE QUEM DEPENDE SUA FELICIDADE

A maioria das pessoas ouvidas pela pesquisa acredita que ser feliz só depende da postura do próprio indivíduo, e não do momento ou dos outros



dos entrevistados afirmaram que o Brasil é um país feliz

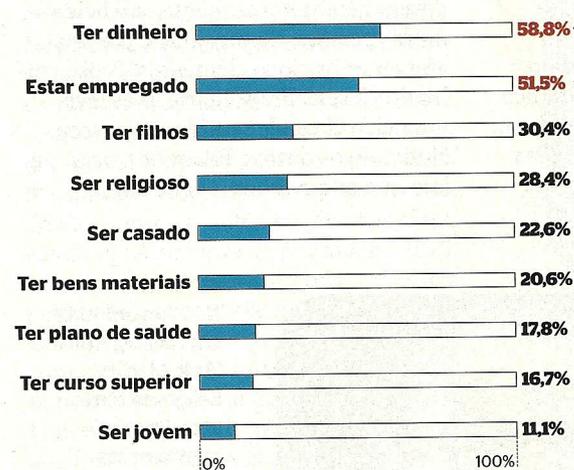


consideram que o Brasil é mais ou menos feliz

FATORES DA FELICIDADE

Os fatores mais importantes para se sentir feliz, segundo os entrevistados pela pesquisa

Em % (2009)



ENTRE OS SEXOS

Os homens brasileiros acreditam mais no dinheiro como fonte de felicidade



Homens **64%**



Mulheres **54%**



Homens **55%**

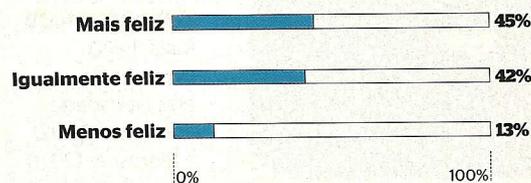


Mulheres **48%**

O GRAU DE FELICIDADE

Em geral, os brasileiros entrevistados se consideram mais felizes no momento atual do que no passado

Em comparação com cinco anos atrás, porcentagem da população que se declara...



ENTRE OS SEXOS

Média de pessoas que se declararam felizes

Em %



Homens
45% 2010 **45%** 2005



Mulheres
48% 2010 **45%** 2005

com mais de 2 mil “amigos”, é importante saber qual é sua verdadeira e sólida base social. Segundo o biólogo evolucionista Robin Dunbar, o cérebro humano só é capaz de lidar com 150 amizades ao mesmo tempo. No grupo mais íntimo – e mais importante –, estariam só cinco pessoas. Mas não existem regras. Há quem consiga melhorar seu bem-estar criando relações melhores com mais pessoas e há também quem se sinta confortável com cinco. “Uma das principais sabedorias é respeitar a característica de cada um”, diz a psicóloga Cláudia Giacconi, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Obtido o desejado nível de bem-estar, muitos podem perguntar se a conquista seria duradoura. Embora parte dos brasileiros cite a juventude como um fator importante para se sentir feliz, estudos mostram que nosso bem-estar aumenta com o passar dos anos. É verdade que a infância é uma fase propensa a uma grande dose de felicidade, mas o mesmo pode ser dito da terceira idade. Pesquisadores descobriram que, com o envelhecimento, há um aumento de bem-estar. As dificuldades surgem mesmo durante a vida adulta, repleta de desafios, pressões e inevitáveis frustrações. A explicação para essa evolução estaria nas mudanças internas, e não em nosso entorno. Com o passar do tempo, nosso comportamento muda. As pessoas mais velhas brigam menos, sabem como solucionar um conflito, controlam melhor suas emoções e aceitam mais os infortúnios. Há várias teorias sobre por que isso acontece. Laura Carstensen, professora de psicologia da Universidade Stanford, afirma que os mais velhos sabem o que realmente importa e, por isso, focam no essencial. Com isso, aliviam a pressão pela felicidade imediata e se aproximam do bem-estar. Como diz o historiador Richard Schoch, autor do recém-lançado *A história da (in)felicidade*, quando a felicidade está ligada a algumas condições, deixa de ser um direito de todo ser humano e se torna um privilégio de poucos. Ele diz que basta que tenhamos nascido para termos o direito e a capacidade de ser feliz. Para que esse objetivo não pese sobre nossos ombros, em vez de nos lançarmos numa incessante busca da felicidade – muitas vezes infrutífera –, deveríamos apenas descobrir como viver bem, a nossa própria maneira. ♦

Fonte: Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp)

Com Juliana Elias